



DSEPE

Direção de Serviços
de Ensino e das
Escolas Portuguesas
no Estrangeiro

LATITUDE

Edição Número 11 / janeiro - março / 2017



**ESCOLAS PORTUGUESAS
NO ESTRANGEIRO**

A Ciência: do poder da magia à democratização do conhecimento

A evolução da ciência partiu da alquimia dominada por poucos e desconhecida por todos; passou pela aplicação do método científico alcançável apenas por uma elite e chegou à atualidade onde o acesso à informação cresceu exponencialmente através do livre acesso à literatura e às tecnologias de informação e comunicação. Estamos numa época de democratização do conhecimento em que as escolas têm um papel muito importante na distribuição do saber e no ensino da gestão do conhecimento.



Sónia Pereira // Professora coordenadora do Projeto "Mãos na Ciência" da Escola Portuguesa de Moçambique – Centro de Ensino e Língua Portuguesa

A sociedade tecnológica promove a ideia da conquista solitária e sem esforço; o aluno vê o cientista como um ser iluminado e a ciência como uma esfera quase sagrada, sem ligação à vida. É fundamental haver entendimento da perseverança, do sofrimento, da alegria, do brilhantismo e do longo processo de trabalho de equipas multidisciplinares associado ao desenvolvimento das invenções científicas. Estamos perante pessoas comuns e a ciência não está distante, mas sim presente no nosso dia-a-dia. Humanizar a ciência pode trazer mais apaixonados pelo conhecimento.

A ciência é necessária e própria de quem tem incertezas, inquietudes e necessidades. Criá-la é desenvolver conheci-

mento e promover a curiosidade, o interesse pela realidade. É necessária para os jovens investigarem o mundo, contrariando a aprendizagem estanque dos conceitos, e entenderem a importância do trabalho de equipa e da mistura das várias áreas do saber.

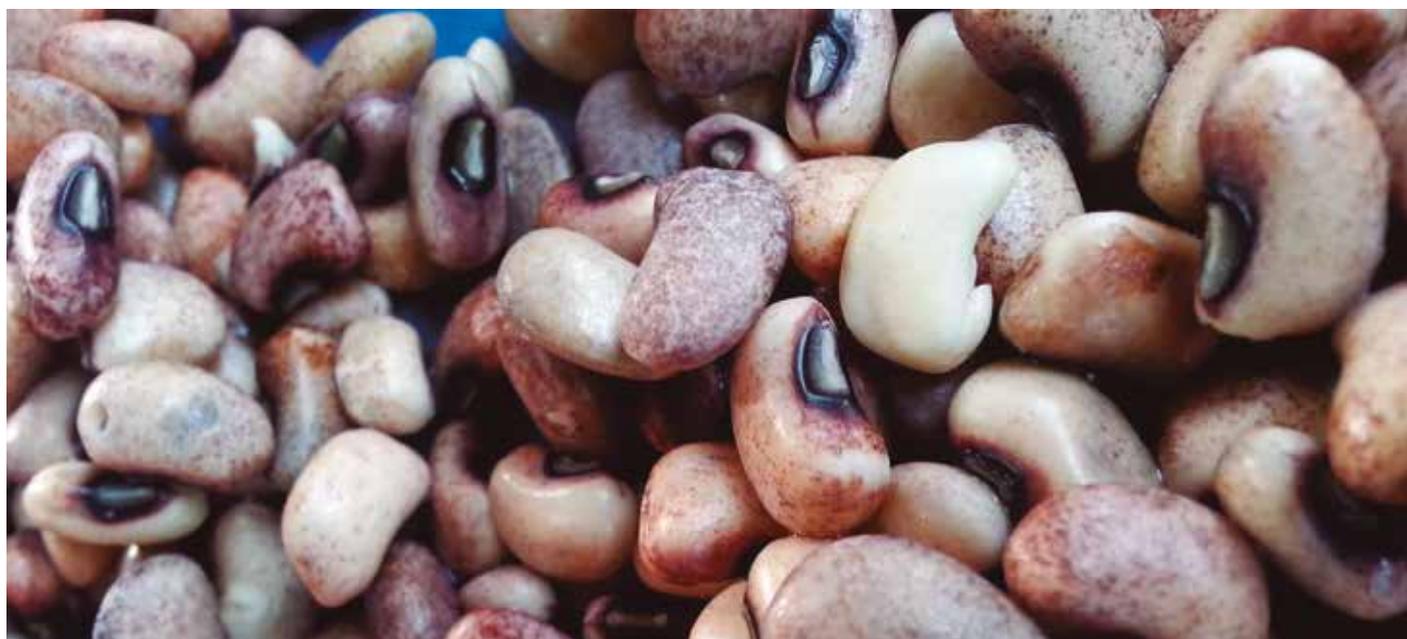
A Educação para a Ciência assume um papel especial e de grande relevância na sociedade moderna pois ajuda a compreender o mundo, a desenvolver o raciocínio e a estimular a criatividade. A ciência é uma linguagem universal que liga todas as nações de forma colaborativa com um objetivo comum: o conhecimento e a descoberta de novas tecnologias que levem à melhoria da qualidade de vida e à sustentabilidade da humanidade.

SUMÁRIO

EDITORIAL	
A Ciência: do poder da magia à democratização do conhecimento	2
Escolas Portuguesas no Estrangeiro:	
GUINÉ-BISSAU	
Escola Portuguesa da Guiné-Bissau	
Produção de leguminosas cresce na Guiné-Bissau	3
ANGOLA	
Escola Camilo Castelo Branco	
2016 - Ano internacional das leguminosas	4,5
Colégio Português de Luanda	
Feijão Preto	6
Feijão de óleo de palma	7
Paracuca	7
Escola Portuguesa de Luanda - CELP	
Olá, sou a leguminosa	8
As leguminosas são vida	8
Feijão de óleo de palma	9
Colégio São Francisco de Assis – Luanda Sul	
A importância das leguminosas	10,11
Colégio Inglês Mundial Maria Emília	
Leguminosas O peso, na culinária e na saúde, em Angola	12,13
Escola Portuguesa do Lubango	
Alimentação saudável	14
CABO VERDE	
Escola Portuguesa do Mindelo	
Congo, sapatinha, preto, pedra, bongolon, ...	15
Escola Portuguesa de Cabo Verde- CELP	
Do sonho à realidade	16
A EPCV já mexe	17
Colégio Português de Cabo Verde	
A importância das leguminosas em Cabo Verde	18
TIMOR-LESTE	
Escola Portuguesa de Díli-CELP-Ruy Cinatti	
A importância das leguminosas	19 a 21
MACAU	
Escola Portuguesa de Macau	
O grão-de-bico encantado	22
O Dragão	23
Sopa doce de feijão vermelho	23
MOÇAMBIQUE	
Escola Portuguesa da Beira	
Pratos com sabor, saúde e saudade	24,25
Escola Portuguesa de Moçambique-CELP	
EPM-CELP coloca "Mãos na ciência" e recolhe reconhecimento da comunidade científica	26,27
Escola Lusófona de Nampula	
Ano internacional das leguminosas	28
SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE	
Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe-CELP	
Feijoada à moda da terra	29
Escola Bambino	
A semana da alimentação	30,31
Escola Internacional de São Tomé e Príncipe	
A magia do feijão	32,33
TESTEMUNHOS	34 a 39
FICHA TÉCNICA	39

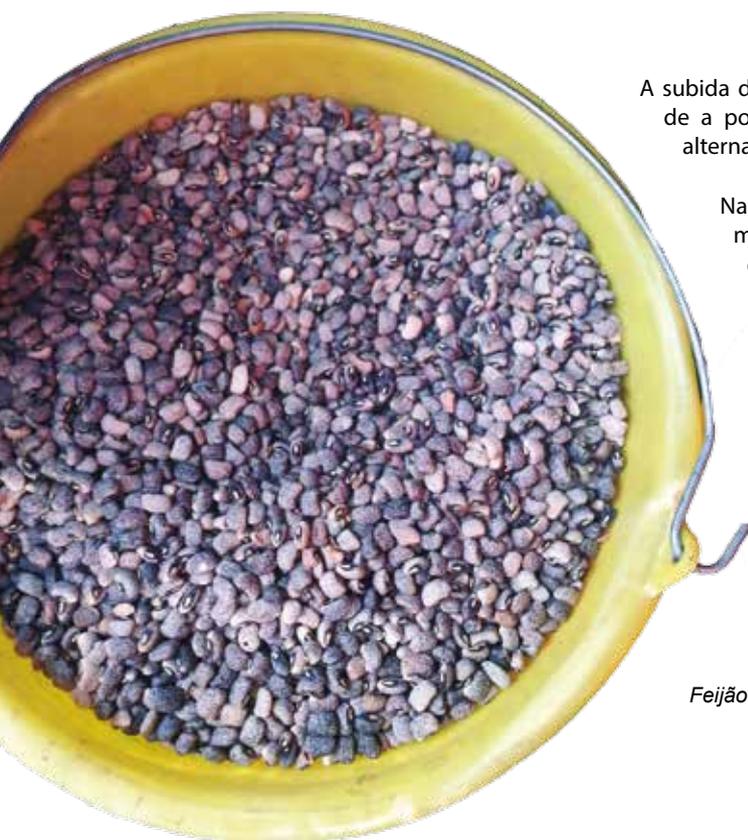
GUINÉ-BISSAU

ESCOLA PORTUGUESA DA GUINÉ - BISSAU



Feijão Frade (feijão mancanhe) fresco

PRODUÇÃO DE LEGUMINOSAS CRESCER NA GUINÉ-BISSAU



A subida deve-se, em parte, ao facto de a população procurar culturas alternativas.

Na área das culturas leguminosas, o feijão congo e o feijão-frade (localmente conhecidos por feijão mancanhe) tiveram aumentos, em comparação com a média dos últimos cinco anos.

As quantidades podem ser baixas, mas há uma tendência para o aumento da produ-

ção graças às campanhas de sensibilização que têm sido levadas a cabo junto das comunidades rurais.

Por outro lado, o Programa Alimentar Mundial (PAM), para além de outros complementos nutricionais, tem fornecido feijão e ervilhas às cantinas escolares das escolas públicas, apoiando na diversificação da dieta alimentar das crianças guineenses do Ensino Básico (1º Ciclo).

A população tomou consciência de que é preciso diversificar culturas para não ficar dependente da monocultura do arroz.

Crisanta Regalla

Feijão Frade (feijão mancanhe) seco



As leguminosas são ricas em nutrientes;



As leguminosas secas são economicamente acessíveis e contribuem para a segurança alimentar a todos os níveis;



As leguminosas secas têm benefícios importantes para a saúde;



As leguminosas secas promovem a agricultura sustentável e contribuem para a mitigação e adaptação às alterações climáticas;



As leguminosas secas promovem a biodiversidade.



2016 – ANO INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS

A 68.ª Assembleia Geral da ONU declarou 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas (AIL). A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) foi designada para implementar o AIL 2016 em colaboração com governos, organizações relevantes, organizações não-governamentais e todos os outros atores relevantes.

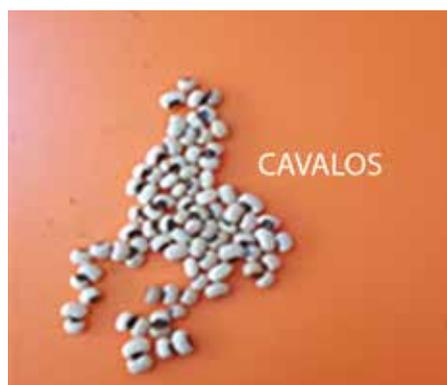
que foram colocadas à disposição, a escolhida foi o feijão.

Após uma primeira observação, as crianças analisaram o tamanho, a textura, a cor. Sabem agora que, o tamanho não é sempre igual, a casca é dura e a cor pode variar.

Tendo como ponto de partida estes pressupostos, foram adaptados alguns termos mais complexos a crianças em idade pré-escolar. De entre as leguminosas secas

Estabeleceu-se um consumo diário de leguminosas e, para que ficasse registado, foi elaborado um relógio para colocar na sala de trabalho.

Direção Pedagógica



ESCOLA CAMILO CASTELO BRANCO



O João e o Pé de Feijão - Atividades pedagógicas



Germinação do Feijão em Algodão

Material

Copos de iogurte/Algodão/Água e Feijão

Procedimento

É atribuído um copo de plástico a cada criança, devidamente identificado. O pedaço de algodão é humedecido com água e, de seguida, coloca-se o feijão. Esta experiência é acompanhada por um Registo de Observação, durante 13 dias. Em simultâneo são elaborados alguns elementos da história do “João e o Pé de Feijão”: casa do João e da mãe, castelo, gigante.



A história do “João e o Pé de Feijão” foi a escolhida para ilustrar esta temática. E nada melhor do que ver o filme, para melhor compreender alguns conceitos.

Para constatar se a história foi compreendida, os alunos exprimiram, através do desenho, os seus elementos principais. O feijoeiro ganhou diferentes formas pelas mãos dos pequenos grandes artistas.



Horta Pedagógica

Na zona envolvente, à entrada do Pré-escolar, foi criada uma horta com o intuito não só de consolidar os projetos inerentes ao “Ano Internacional das Leguminosas”, mas também despertar o interesse das crianças para o cultivo e conhecimento do processo de germinação; dar oportunidade aos alunos de aprender a cultivar plantas utilizadas como alimentos; degustação do alimento semeado, cultivado e colhido e criar, na escola, uma área verde produtiva pela qual todos se sintam responsáveis.





FEIJÃO PRETO

As leguminosas

As leguminosas fazem parte dos oito grupos da Dieta dos alimentos.

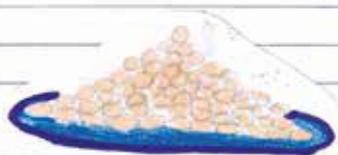
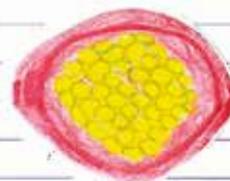
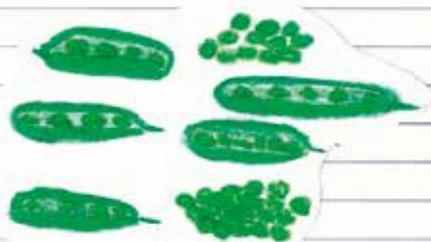
Estes alimentos pertencem à família das Fabáceas, permas que inclui as ervilhas, as vagens e os feijões. Existem 14000 espécies conhecidas.

Este grupo é uma fonte excelente de nutrientes para o organismo, sobretudo proteínas e minerais. Devem fazer parte da alimentação diária, pois não contêm gordura.

As leguminosas são uma alternativa saudável e nutritiva ao consumo de fontes proteicas não tão saudáveis, como a carne vermelha e os seus derivados.



A leguminosa preferida da turma do 3.º ano é o feijão preto, porque é um alimento saudável, dá energia e tem um sabor delicioso!



Colégio Português de Luanda

COLÉGIO PORTUGUÊS DE LUANDA

FEIJÃO DE ÓLEO DE PALMA

Ingredientes:

1 kg de feijão amarelo (demolhado)
200 ml de óleo de palma
2 L de água
2 dentes de alho
1 folha de louro
Sal q.b.

Preparação:

Coza o feijão na água com o louro e o alho. Assim que o feijão estiver cozido al dente, adicione o óleo e o sal e deixe cozinhar totalmente. Mexa algumas vezes para não queimar. Deixe apurar o molho até obter uma consistência espessa.

Acompanhe com peixe grelhado, banana-pão cozida, mandioca cozida e farinha de pau (farinha de mandioca torrada).

Receita da professora Regina Pereira
Recolhida por Nais Simões, 9º Ano



PARACUCA



A ginguba é uma leguminosa, uma espécie de amendoim, muito popular na culinária angolana.

Ingredientes:

1kg de ginguba natural (sem ser torrada)
1kg de açúcar
1 L de água

Preparação:

Ligue o fogão em lume brando e, numa panela grande, coloque o açúcar, depois a ginguba e a água.

Com uma colher de pau, mexa lentamente até o açúcar ficar com a consistência de caramelo (castanho claro) e envolver a ginguba.

Desligue o fogo quando a ginguba já estiver toda soltinha e envolvida no açúcar.

Antes de servir, deixe esfriar numa travessa.

Dificuldade: fácil

Iracelma Tomás, 9ºano



AS LEGUMINOSAS SÃO VIDA

OLÁ, SOU A LEGUMINOSA!

Tenho a certeza que não conhecem quem eu sou realmente.....

Sou uma planta cuja semente está dentro de uma vagem.

Gosto de promover a Biodiversidade,

Reduzo a utilização de fertilizantes,

Tenho fixadores de nitrogénio, conseguindo assim,

Aumentar a fertilidade do solo!

Quando o meu fruto seca, sou transformado em grão seco.

Entre outros, posso ser lentilha, ervilha, feijão ou grão.

Sou considerada a proteína vegetal completa.

Tenho comigo Vitamina B, ferro, zinco, potássio, fibra e hidratos de carbono.

E sou de baixo índice glicémico e de baixo teor de gordura.

Quando estou associada aos cereais ou grãos, posso ainda substituir a carne.

Sou muito importante na tua saúde e o meu consumo faz parte da dieta saudável.

Ajudo-te no controlo da obesidade, colesterol, na manutenção da glicémia, doenças cardiovasculares e cancro.

Sou muito económica, e todos me podem consumir.

Além de ser muita antiga na terra, poucos me dão o verdadeiro valor....

Agora que me conheces melhor, gostava de fazer parte da tua vidaposso???

A Leguminosa

Maria Miguel Pereira Ferreira da Silva
(Aluna da Escola Portuguesa de Luanda, turma A do 6.º ano)

A professora de Ciências mandou
Concluir uma investigação,
Sobre as leguminosas se falou.
O importante é que a sua divulgação
Seja capaz de expressar
O que investiguei e li.

No trabalho vou explicar
A utilidade das leguminosas que aprendi.

2016 é ano de lembrar
Umhas sementes preciosas
Que dão saúde e bem-estar,
Falamos das Leguminosas.

São alimentos saudáveis
Que devemos respeitar,
Têm benefícios variáveis
Que o mundo deve cultivar.

Saem de vagens em grão,
Primeiro para demolhar.
Cada uma tem uma função
Que não podemos desperdiçar.

Feijão e Grão
Lentilhas e Ervilhas
Fazem bem ao coração
E à diabetes maravilhas!

Proteínas e nutrientes
Elas têm que se fartar,
Muitas vitaminas diferentes
Na vida não podem faltar!

Marta Pinhão Rodrigues Coutinho
(Aluna da Escola Portuguesa de Luanda,
turma A do 6.º ano)



FEIJÃO DE ÓLEO DE PALMA

Ingredientes

- 1 l de feijão branco
- 1,5 l de água
- 2,5 dl de óleo de palma
- Sal

Modo de Preparar

Lavar bem o feijão e deixá-lo de molho de um dia para o outro.

Coloca-se o feijão a cozer numa panela com 1,5 L de água.

Quando estiver meio cozido, deita-se meia chávena de óleo de palma, deixando-o cozer completamente.

Depois deita-se o resto do óleo, mexe-se para não agarrar, pode-se esmagar um pouco o feijão para engrossar.

Em lume brando deixa-se cozer bem o óleo.

De vez em quando mexer lentamente com a colher de pau para que este não agarre no fundo da panela.

Retifique os temperos e deixe apurar.

Serve-se com farinha de mandioca torrada. Quem gosta pode espalhar por cima do feijão. Também pode acompanhar com banana ou mandioca cozida e peixe grelhado (peixe galo).



COLÉGIO SÃO FRANCISCO DE ASSIS - LUANDA SUL



A IMPORTÂNCIA DAS



As leguminosas são mundialmente reconhecidas pela sua importância na alimentação. Ricas em fibras e com baixo valor em calorias, as leguminosas são uma componente fundamental de uma dieta saudável. Tendo em consideração o Ano Internacional das Leguminosas, o Colégio S. Francisco de Assis Luanda Sul não deixou de participar e contribuir para a divulgação da sua importância junto dos seus alunos, quer através da Comemoração do Dia Mundial da Alimentação, quer através da construção, no âmbito do Clube de Ciência, de uma pequena horta designada "A Horta do Chef Isaías".

Neste dia, os alunos do CSFA construíram uma pirâmide mediterrânica e expuseram placards informativos sobre o tema, salientando que num cardápio semanal é fundamental garantir o consu-



COLÉGIO SÃO FRANCISCO DE ASSIS - LUANDA SUL



LEGUMINOSAS



mo de todos os nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo, como proteínas, vitaminas e minerais.

O feijão e a ginguba ocupam um lugar de destaque na gastronomia tradicional angolana. Um prato típico conhecido é o mufete (peixe assado servido com banana-pão, mandioca e acompanhado com feijão de óleo de palma).

A par das várias ações de sensibilização para a promoção de uma alimentação que inclua o consumo de leguminosas foi ainda criada "A Horta do Chef Isaías" onde os alunos do Clube de Ciências têm ajudado a cultivar, não apenas as leguminosas, como também hortaliça e frutas.

O mote subjacente à comemoração do ano Internacional das Leguminosas no CSFA Luanda Sul é o seguinte:

Para melhor Viver, leguminosas teremos que Comer!

Sandra Sofia Silva



LEGUMINOSAS |

O peso, na culinária e na saúde, em Angola



Professor Domingos Ebo com os alunos do 2º Ciclo



No Mundo, as leguminosas ocupam um lugar preponderante na dieta alimentar das pessoas.

África tem solos férteis que permitem desenvolver a cultura da produção e consumo desse alimento. Em Angola, em particular, a sua utilização diária, como bem essencial, permite assegurar a subsistência, sobrevivência e bem-estar das populações.

A utilização difere de acordo com a localização geográfica do país, pois conhecemos costumes locais diferentes e daí resultarem combinações diferentes em termos de culinária e outros fins.

As leguminosas, para além dos benefícios que trazem à saúde humana, são também usadas na agricultura para fertilizar, naturalmente, os solos e garantir a qualidade dos produtos.

A ervilha, os feijões, os amendoins (conhecidos por ginguba) e a soja são as leguminosas mais usadas, não só como alimento direto, mas também como ingredientes para temperar a comida, como é o caso da moamba de galinha, temperada com ginguba, em oposição à moamba de galinha temperada com óleo de palma.



Preparação da sopa de feijão

COLÉGIO INGLÊS MUNDIAL MARIA EMÍLIA



Apresentação de algumas leguminosas usadas na dieta da população angolana: Soja, feijões, amendoim...



Ervilha



Amendoim (Ginguba)



Soja



Doce de ginguba

A ginguba serve ainda para fazer óleos e guloseimas, muito apreciados, como os conhecidos "doces de ginguba" e a paracuca.

A soja foi eleita a leguminosa para suprir as deficiências nutricionais das crianças. Assim, o Ministério da Saúde criou um programa de recuperação nutricional que possibilita a introdução de alimentos reforçados com soja (papas, sopas e outras formas de alimento), bem como para o fornecimento de óleos.

Dian Silveira (aluno do 5º ano).
"Gosto muito de paracuca"



A sopa



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A Escola Portuguesa do Lubango promove a criação de hábitos de vida saudáveis em atividades que decorrem ao longo do ano letivo. No dia mundial da Alimentação, foi realizado um lanche saudável com os alunos do pré-escolar e do primeiro ciclo. Foi um momento de convívio e partilha entre alunos e docentes de ambos os departamentos.

O tema da alimentação foi trabalhado, ao longo do mês de outubro, para que os alunos compreendam melhor a necessidade de uma alimentação equilibrada e os benefícios das leguminosas secas nas refeições principais, respeitando a iniciativa do Ano 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas.

Os alunos do primeiro ciclo do ensino básico fizeram vários cartazes sobre a roda dos alimentos e trabalhos de pesquisa sobre a importância das leguminosas na nossa alimentação. Os alunos do pré-escolar retomaram o projeto da horta pedagógica, iniciado no ano letivo anterior, e colheram alguns legumes para a confeção de uma sopa de feijão. As famílias também colaboraram nesta iniciativa, trazendo outros legumes e ingredientes. No final, a sopa foi provada e aprovada por todos.

Professoras: Tânia Teixeira e Ana Patrícia Cadete





Plantar



Regar



...Esperar que cresça

CONGO, SAPATINHA, PRETO, PEDRA, BONGOLON, ...

Em Cabo Verde, tanto na mesa como na terra, milho e feijões são companheiros inseparáveis. A partir de julho ou agosto, depois das primeiras chuvas, começam as sementeiras. Em covas abertas com enxadas, lançam-se alguns grãos de milho, duas ou três sementes das leguminosas mais comuns e ainda algumas pevides de abóbora. O milho é a última das plan-

tas a nascer, mas, às vezes, ainda vem a tempo de servir de suporte a algumas das leguminosas. Outras preferem estender-se pelo chão dando aos campos o aspeto emaranhado e fértil dos anos de boas "águas". Consoante o tamanho, dividem-se as leguminosas em fava ou em feijão. Este, por sua vez, e conforme o tipo, pode ser chamado de congo, sapatinha, preto,

pedra, bongolon...

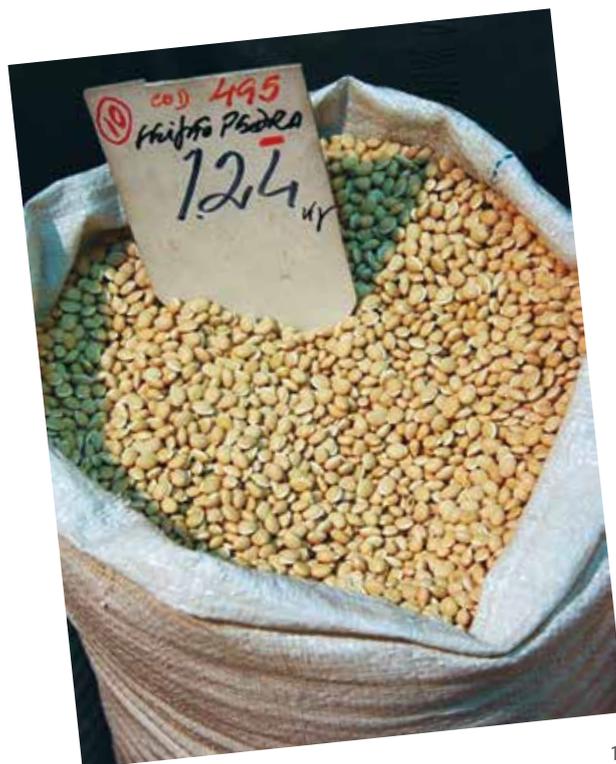
Apesar das mudanças que o regime alimentar cabo-verdiano vem sofrendo, o feijão ainda é um ingrediente presente na alimentação diária. Em sopas, saladas, ou como inseparável companheiro do milho, na cachupa ou na djagacida.

Direção da EP do Mindelo

Uma receita com feijão pedra Trutchida

(prato tradicional do dia de cinzas na ilha de S. Tiago)

Põe-se o feijão pedra de molho, de um dia para o outro, retira-se-lhe a casca e coze-se. Faz-se um refogado com cebola e tomate a que se junta o feijão pedra cozido e um dente de alho. Deixa-se apurar, temperando com sal. De seguida, escalfam-se alguns ovos dentro do feijão e serve-se.





ESCOLA PORTUGUESA DE CABO VERDE- CELP

DO SONHO À REALIDADE

Deus quer, o homem sonha, a obra nasce.
(Fernando Pessoa)



Por vezes, para que a obra nasça, não chega sonhar. Por isso nos vestimos do espírito empreendedor e algo aventureiro que tão longe levou o povo português, não dando ouvidos a Velhos do Restelo, e o projeto de criação/construção de uma escola portuguesa em Cabo Verde fez-se realidade.

De finais de agosto a meados de novembro, navegando em mares nem sempre calmos porque o tempo para levar a cabo a obra era reduzido, pôs-se em pé o edifício e, no dia 14 de novembro, as nossas portas abriram-se para que começassem as primeiras aulas na Escola Portuguesa de Cabo Verde.

Ainda com algumas obras a decorrer, as

atividades letivas tiveram início.

Atualmente, com cerca de quatro meses de funcionamento, quando revemos fotos tiradas nesses primeiros dias de aulas e comparamos com o que agora se encontra nos mesmos espaços, é como se estivéssemos num lugar completamente diferente: as salas encheram-se de vida, as paredes cobriram-se de desenhos e, no ar, já se ouve as canções e os risos das crianças. A biblioteca, ainda que com as estantes pouco preenchidas, foram ganhando alguns livros e nela já começou a acontecer momentos de magia, com contos de encantar. A sala de informática, com quadro interativo, já recebe desde os mais pe-

quenos da educação pré-escolar até aos alunos do primeiro ciclo, para a iniciação às TIC.

Um espaço que, inicialmente, parecia um pouco inóspito foi-se transformando gradualmente, vestindo-se de sons e de cores. Desengane-se quem pensa que a viagem chegou ao fim: agora, o desafio é proporcionar a estas crianças e a todas as outras que viremos a receber e, consequentemente, a Cabo Verde um ensino de qualidade que permita a formação de cidadãos ativos e responsáveis, capazes de tornar ainda maior este país que tão generosamente nos acolheu.

A Direção da EPCV-CELP

ESCOLA PORTUGUESA DE CABO VERDE- CELP



A EPCV JÁ MEXE!

Apesar de contar ainda com muito pouco tempo de existência, a Escola Portuguesa de Cabo Verde assume, como prioridade, proporcionar às suas crianças a vivência de experiências significativas no seu crescimento e na sua formação.

Porque consideramos importante que a comunidade em que está inserida nos conheça, convidámo-la para participar no dia aberto da Escola Portuguesa de Cabo Verde, contando também com a presença da Secretária de Estado Adjunta e da Educação, Dra. Alexandra Leitão, e da Embaixadora de Portugal em Cabo Verde, Dra. Helena Paiva.

No final de novembro, por imperativos relacionados com a realização de algumas obras que impossibilitavam a presença das crianças na escola, estas efetuaram uma ida ao cinema, no Praia Shopping, onde a animação não faltou. À tarde, a Expressão Física-Motora teve lugar na piscina.

O bom tempo colaborou e assim foi possível realizar o piquenique de toda a EPCV, na praia de S. Francisco, a alguns quilómetros da cidade da Praia.

Não é apenas na escola que se aprende. Por isso, no dia 29 de novembro, os alu-



nos da EPCV deslocaram-se, em visita de estudo, à Cidade Velha, classificada como Património Mundial da Humanidade, onde tiveram oportunidade conhecer um pouco da história deste lugar, de visitar a Fortaleza Real de São Filipe e de ouvir as famosas batucadeiras locais.

O primeiro período foi encerrado com a festa de Natal. Estiveram presentes os pais e encarregados de educação das crianças que frequentam a EPCV e estas apresentaram uma pequena dramatização e algumas canções que fizeram as delícias de quem assistiu. E todos se portaram tão bem que, no final, o Pai Natal apareceu e distribuiu presentes.

Como se vê, apesar de recém-criada, a EPCV já mexe e promete mexer muito mais!

A Direção da EPCV-CELP





A IMPORTÂNCIA DAS LEGUMINOSAS EM CABO VERDE



Consumidas por civilizações, em todo o mundo há mais de 10 mil anos, as leguminosas representam uma vasta família de mais de 727 géneros e mais de 19 mil espécies. A sua importância na alimentação e na agricultura é tão importante que o seu cultivo mundial e consumo vêm sendo amplamente promovidos.

Nesse sentido, o ano de 2016, foi declarado como o Ano Internacional das Leguminosas, sob o lema "Sementes Nutritivas para um Futuro Sustentável", pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO).

Em Cabo Verde, são hoje cultivadas diferentes espécies de leguminosas, que são consumidas frescas e secas, das quais destacamos o feijão pedra, feijão sapatinha, feijão bongolon, feijão fava e feijão congou.

Para além dos feijões produzidos localmente, existe um consumo considerável de feijões importados tanto em conservas como secos (feijão manteiga, feijão vermelho, feijão branco ervilha, grão de bico, etc.).

No Colégio Português, para além de uma visita ao Mercado da Praia por parte dos alunos do 1º Ciclo, para a visualização das

várias espécies de leguminosas, levou-se a cabo a experiência da germinação do feijão. A atividade levou à reflexão sobre a importância das leguminosas por conterem Hidratos de Carbono, que garantem energia para o funcionamento do corpo e do sistema nervoso e, também, proteínas, que são 'construtoras de tecidos' no organismo bem como do seu alto teor de ferro, vitaminas tipo B e fibras que tornam este alimento muito nutritivo.

Esta pesquisa fomentou a discussão sobre a tradicional combinação 'feijão com arroz' ser mais nutritiva e balanceada do que se possa imaginar.

Não é por acaso que as leguminosas e



os cereais (arroz, milho, cevada, trigo) se combinam em diversas refeições como a feijoada ou a cachupa tão típicas em Cabo Verde, pois, se consumidas numa mesma refeição, o organismo é capaz de aproveitar parte das proteínas (aminoácidos) destes dois alimentos. Como os aminoácidos das leguminosas são diferentes dos presentes nos cereais, juntos eles constituem uma proteína completa, daí a importância nutricional desta combinação tipicamente Caboverdianas.

Filipe Soares (Diretor)

A IMPORTÂNCIA DAS LEGUMINOSAS

Durante muitos séculos, grandes sábios e pensadores do planeta acreditavam que a Terra era o centro do Universo e que o homem era o único ser dotado de inteligência, podendo por isso, alterar a natureza em proveito próprio. Com o desenvolvimento da ciência e o surgimento de verdadeiras catástrofes ambientais, a partir de meados do século XX a comunidade científica e a sociedade em geral, começaram a preocupar-se, verdadeiramente, com a diminuição da biodiversidade e com a proteção ambiental.

Hoje sabe-se que habitamos num planeta que é a “CASA” de uma variedade enorme de espécies, podendo ser comparado a um puzzle, em que todas as peças (pertencentes ao meio biótico ou ao meio abiótico) se encaixam de forma simbiótica e frágil. Caso ocorra a perda ou alteração de uma peça dessa intrincada rede, fica risco o equilíbrio ecológico que sustenta a vida e como tal a sobrevivência da espécie humana, que surgiu à cerca de 200 mil anos atrás, quando o pico da biodiversidade atingiu o máximo.

Talvez por isso, nos últimos anos, a ONU tenha vindo a escolher, para ano internacional temas ligados ao ambiente, uns anos com maior visibilidade, como o caso do ano de 2010 designado o Ano Internacional da Biodiversidade e outros com menor, como foi o caso do ano de 2016, que foi o Ano Internacional das leguminosas.

A reduzida visibilidade das campanhas promovidas em 2016, talvez seja o resultado da fraca mobilização dos meios de comunicação social, em virtude do desconhecimento da relevância que as leguminosas têm para o Homem.



Leguminosas usadas para consumo humano, à venda no Mercado da fruta em Díli. Foto dos alunos do 12ºA da Escola Portuguesa de Díli.

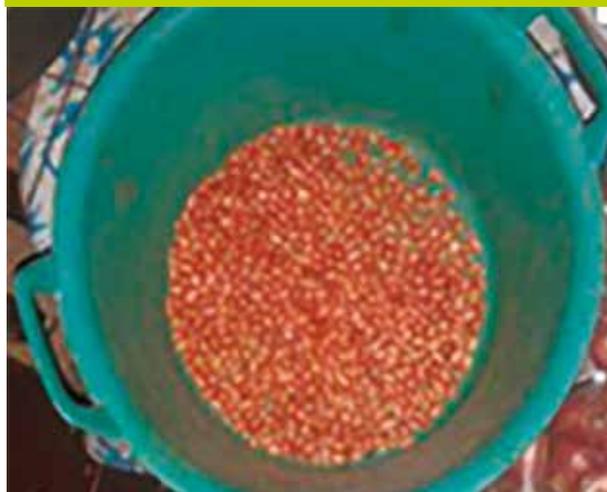
Mas afinal porque foi feita esta escolha?

Se atentarmos aos objetivos da FAO (Organização das Nações Unidas para a alimentação e agricultura) em termos de segurança alimentar, verificaremos que esta entidade tem dois objetivos principais: por um lado, “ajudar a eliminar a fome, a insegurança alimentar e a desnutrição”, e por outro, “tornar a agricultura mais produtiva”.

Percebe-se facilmente a razão da escolha deste tema, sendo que a ONU se propôs a:

- Promover o valor e a utilização das leguminosas secas em todo o sistema alimentar.
- Consciencializar as populações sobre os benefícios das leguminosas secas, incluindo a agricultura sustentável e a nutrição.

ESCOLA PORTUGUESA DE DÍLI - CELP - RUY CINATTI



- Promover os vínculos para aumentar a produção mundial de leguminosas secas e abordar os desafios do comércio das leguminosas secas.

- Promover o reforço da pesquisa e advogar para um melhor uso das leguminosas secas na rotação de culturas.

E o que são leguminosas?

Segundo Delwiche (1973), existem na Terra desde o jurássico e têm sido usadas na alimentação humana desde a antiguidade. São inúmeros os relatos que atribuem o cultivo e consumo de tremoços (*Lupinus albus*) no Egito antigo (2000 A.C.) e já Hipócrates, o pai da Medicina, recomendava o seu consumo para evitar problemas digestivos e prevenir doenças hepáticas. O feijão (*Phaseolus vulgaris*) foi a base da alimentação dos Incas, Astecas e Maias, a lentilha (*Lens culinaris*) é a mais antiga leguminosa consumida pelos povos do Mediterrâneo e a soja (*Glycine max*) é consumida há centenas de anos pelos povos asiáticos.

Taxonomicamente, pertencem à família das Fabaceae, onde se incluem uma grande diversidade de espécies, desde plantas cujo fruto é uma vagem, como é o caso do

tremoço (*Lupinus albus*), do feijão (*Phaseolus vulgaris*), da fava (*Vicia faba*), do grão-de-bico (*Cicer arietinum*), da lentilha (*Lens culinaris*), da soja (*Glycine max*), da ervilha (*Pisum sativum*), do amendoim (*Arachis hypogaea*), entre outros, até árvores como a moringa (*Moringa oleifera*), o tamarindo (*Tamarindus indica*) e a alfarrobeira (*Ceratonia siliqua*).

São espécies fundamentais, quer pela, sua composição nutricional de excelência e reconhecidas propriedades medicinais, quer pelo valor ecológico devido à sua capacidade de fixação biológica do azoto no solo.

Em termos nutritivos são ricas em hidratos de carbono de absorção lenta; contêm quantidades importantes de fibra alimentar; fornecem aproximadamente 10% do seu peso em proteínas quando cozidas; são fontes de vitaminas do complexo B; possuem quantidades apreciáveis de minerais (cálcio, ferro, fósforo, potássio, magnésio); e são ricas em fitoquímicos (compostos fenólicos) que podem ter benefícios para a saúde.

Para além disso têm pouca gordura, e conjuntamente com as já referidas fibras provocam uma sensação de saciedade no organismo, desempenhando um papel

importante no tratamento da obesidade. São ainda fundamentais para prevenção e controlo de doenças crónicas, tais como, a diabetes, problemas cardiovasculares e cancro.

Por esse motivo, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas, em 2016, preparou uma campanha de promoção do seu consumo, aconselhando consumo de 1 porção por dia, ou seja, 25 g de leguminosas secas, disponibilizando no seu site várias receitas de chefes portugueses famosos, onde as leguminosas são rainhas.

Em termos ecológicos desempenham um papel fundamental no enriquecimento dos solos em azoto, contribuindo para reduzir os gases responsáveis pelo efeito de estufa que têm sido os principais causadores das alterações climáticas do planeta, uma vez que reduzem a dependência de fertilizantes sintéticos, utilizados para acrescentar azoto ao solo.

Tendo em conta esta característica, têm sido utilizadas, há milénios, como aliadas em plantações de outras culturas. Chineses, gregos e romanos constataram, há mais de dois mil anos, que após cultivarem espécies de leguminosas, as plantas de outras famílias cultivadas no mesmo

ESCOLA PORTUGUESA DE DÍLI - CELP -RUY CINATTI



Leguminosas usadas para consumo humano, à venda no Mercado de Taibessi Foto da aluna Etelvina Mesquita, do 10ª da Escola Portuguesa de Díli.

solo cresciam mais e melhor. Existem relatos na Inglaterra, de meados de 1600, recomendando alternância de culturas ou plantações simultâneas com

leguminosas. A prática é usada mundialmente até hoje, e é muito comum na agricultura de subsistência e na agricultura biológica em Portugal e Timor Leste.

Apesar desse conhecimento empírico, só em 1886 Helriegel e Wilfarth demonstraram que as bactérias rizóbio presentes no interior dos nódulos de leguminosas, transformam azoto gasoso do ar do solo em azoto solúvel (amónia) assimilável como nutriente por parte das plantas. Existem diferentes espécies de rizóbio que fazem simbiose com diferentes espécies de leguminosas.

Por exemplo, nas ervilhas (*Pisum sativum*), favas (*Vicia faba*) e lentilhas (*Lens culinaris*), o rizóbio pertence à espécie *Rhizobium leguminosarum* que é das mais eficientes a fixar azoto.

Já o rizóbio da tremocilha é doutra espécie (*Bradyrhizobium* spp.), um pouco menos eficiente que o anterior, mas melhor adaptado a solos ácidos e arenosos, onde a tremocilha cresce melhor.

Em termos de conclusão, a comunidade científica da ONU pretendeu que, durante o ano de 2016, a população mundial fosse alertada para a importância das leguminosas e desta forma impedir o desaparecimento de espécies pertencentes a esse

taxon, como a *Desmodium craspediferum*, que se julgava extinta no Brasil, após 62 anos sem ser encontrado na natureza.

Prof. Paulo Gonçalves e alunos da turma de Biologia do 12º ano



Nódulos de rizóbio em fava, brancos por fora e avermelhados por dentro, sinal de funcionamento do mecanismo de fixação de N, uma fábrica natural de adubo (Reguengos de Monsaraz, Maio 2011), retirada do site: <http://esmeraldazul.com/pt/blog/as-leguminosas-por-fora-e-por-dentro/>.

O GRÃO-DE-BICO ENCANTADO



E assim, na China, o chefe cozinheiro a preparar as suas especialidades de leguminosas e o Mandarim encantado a saboreá-las viveram felizes para sempre!

Catarina Peyroteo, 6º B

Havia em Cantão um Mandarim muito comilão, mas não comia feijão nem outras leguminosas, detestava-as, chegando mesmo a dizer que se as comesse morreria sufocado!

Uma bela manhã, o Mandarim, que andava à procura de um novo cozinheiro, há já muito tempo, encontrou, finalmente, um chefe de cozinha que era perfeito.

Mas passados alguns dias, o novo cozinheiro já estava farto de não poder cozinhar leguminosas, pratos em que era especialista, e então teve um plano: preparou batatas cozidas com bacalhau e azeite para o Mandarim, mas adicionou a este prato um ingrediente secreto, o grão-de-bico encantado.

A seguir a esta refeição, a toda a hora, o Mandarim queria comer grão-de-bico ou feijão azuki ou feijão mungo ou lentilhas coral ou feijão de soja ou feijão zebra ou ervilhas... e o cozinheiro, que tinha vindo de Macau, prontamente preparava: feijoada, favas guisadas, salada de feijão-frade, arroz de feijocas, ervilhas com ovo escalfado, dobrada, tudo finas iguarias com que o Mandarim se deliciava.





SOPA DOCE DE FEIJÃO VERMELHO



O DRAGÃO

Dragão,
onde vais tu
como um foguetão,
carregadinho de feijão?
Vou para Marte.
Quando o Homem lá chegar,
no solo vermelho
feijões de mil cores
irá encontrar.
E o arroz,
como lá vai parar,
para as proteínas completar?
Serão chuvas de estrelas,
que de Macau chegarão
pelo sopro do dragão.

6º ano, EP de Macau

Ingredientes

- 1 pacote de feijão vermelho
- 3 ou 4 barras de açúcar castanho (chinês)
- 1/2 pacote de sementes de lótus secos
- 1/2 pacote de pétalas de lírio secas
- 3 colheres de sopa de sago
- casca de tangerina seca (se quiser)

Preparação

1. Lavar os feijões e deixá-los dentro de água pelo menos 8 horas.
2. Remover a água e mergulhar os feijões de novo em água; a água deve estar pelo menos 2 polegadas acima dos feijões;
3. Ferver a água e baixar o fogo para médio – baixo;
4. Acrescentar o resto dos ingredientes (previamente lavados), exceto o açúcar e os sagos que devem ser acrescentados 20 minutos antes de servir;
5. Deixar a sopa ferver por 3 horas, mexendo e acrescentando água, se necessário;
6. Quando os feijões estiverem quase todos partidos, acrescentar o açúcar e o sago.

Espero que gostem!

Sónia Azevedo, 10º ano A

PRATOS COM SABOR, SAÚDE E SAUDADE

DOCES, LANCADOS, APERTIVOS, SOPAS, PRATOS E SOBREMESAS,
PALESTRA, MÚSICA E TEATRO



2016 — Ano Internacional das Leguminosas
Escola Portuguesa da Beira — Moçambique

No intuito de continuar a colaborar nas publicações da DSEEPE (e newsletter e revista LATITUDE), a Escola Portuguesa da Beira introduziu no seu PAA 2016/2017 a produção de materiais pedagógico-didáticos subordinados ao tema “Ano Internacional das Leguminosas 2016”, em que estiveram envolvidos alunos de todos os níveis e professores de todas as áreas, com especial incidência para as Ciências Naturais, Português e Expressões.

Destas atividades nasceu uma pequena brochura que os nossos alunos intitularam “Pratos com sabor, saúde e saudade”, dividida em 3 partes conforme o próprio título indica:

A. Sabor | B. Saúde | C. Saudade

A. Sabor

Nesta primeira parte os alunos, com o apoio dos professores de Ciências Naturais, Português e TIC, fizeram uma recolha de receitas culinárias com base nas oito leguminosas mais ricas em nutrientes (Feijão, Soja, Grão-de-bico, Lentilha, Amendoim, Tremoço, Ervilha e Fava) usadas na alimentação Moçambicana e Portuguesa, na busca de uma alimentação equilibrada e saudável.

B. Saúde

O Professor de Educação Física preparou uma pequena palestra para o Dia Mundial da Alimentação, 16 de Outubro, sobre “O papel das leguminosas na prática de atividade física”.

“Além das proteínas, os carbo hidratos de baixa carga glicémica devem se consumidos ao longo do dia. Leguminosas, Batata-doce, mandioca e cereais integrais, como pão e arroz integral são boas opções.

As vantagens das leguminosas não acabam por aqui: o baixo teor em gorduras e o alto teor de fibras solúveis e insolúveis (que causam uma sensação de saciedade controlando assim a fome repentina e os picos glicémicos o que ajuda no controlo dos diabetes, além de colaborarem para



Matapa

(Receita tradicional moçambicana)

Ingredientes:

- Folha de mandioca (nhemba, abóbora ou cacana)
- Coco
- Amendoim
- Cebola
- Sal
- Alho

Modo de preparação:

Pila-se as folhas de mandioca com o alho até ficar uma pasta. Coloca-se ao lume com água e deixa-se cozer, depois coloca-se o amendoim também pilado em fresco e a cebola, tempera-se e deixa-se cozer bem, nessa altura coloca-se o leite do coco e deixa-se cozer até aparecer um óleo à superfície.

um bom trabalho intestinal e para o controlo do colesterol no sangue), o alto teor de Ferro e de vitaminas do complexo B fazem das leguminosas alimentos muito nutritivos."

C. Saudade

Professor de teatro preparou com os seus alunos de diversos níveis uma apresentação teatral "Arroz com feijão" que foi sendo construída (idealizada, musicada e coreografada) pelos próprios alunos, conforme

cada um dos seus personagens, em torno da utilização e valorização das leguminosas na alimentação. Alunos e professores envolveram-se no aprofundamento e conhecimento das diversas variedades de leguminosas; e partindo de cardápios resultantes de receitas culinárias com leguminosas, também trabalhadas dentro deste âmbito, resultou a peça teatral "Arroz com feijão" na base do improviso e da criatividade dos participantes.

A peça foi sendo intercalada com a música "Arroz com Feijão" do autor Moçambicano Messias Maricoa e com o refrão da música "Só mexeram no meu prato" do grupo Angolano Elenco da Paz.

Sinopse da peça: "Arroz com feijão"

"O irmão mais velho" da família Mapico foi convidado pelo seu irmão mais novo para uma refeição familiar em sua casa.

Ambas as famílias encontram-se à mesa a confraternizar, quando o irmão mais novo pede à empregada que a refeição seja servida. A panela é trazida à mesa, e quando o irmão mais velho Mapico apercebe-se que a refeição era uma feijoada – levanta-se da mesa e para espanto de alguns, "berra" dizendo o seguinte: "você não sabem que durante o tempo que estive na faculdade, só comia arroz com feijão?!!!"

É a partir desta problemática que se vão desenvolver alguns diálogos, monólogos e apartes que vão animar a peça; tornando-a cômica e hilariante para o público."

Este trabalho pretende ser um ato de celebração do Ano Internacional das Leguminosas. Os nossos estudantes guardarão um registo bibliográfico referente ao mesmo, contudo mais importante, serão as memórias e todas as boas recordações guardadas, em todos os episódios em que nos envolvemos para a elaboração do mesmo. Cada página será, não só a receita do aluno(a), mas a partilha do(s) seu(s) sabor(es) e de uma presença que certamente fará a história de cada um.

Alunos e Professores da EPB



ESCOLA PORTUGUESA DE MOÇAMBIQUE - CELP

EPM-CELP COLOCA “MÃOS NA CIÊNCIA” E RECOLHE RECONHECIMENTO DA COMUNIDADE CIENTÍFICA



o raciocínio e a estimular a criatividade.

No desenvolvimento do projeto “Mãos na Ciência”, a EPM-CELP utiliza recursos como o planetário, o pêndulo mundial, a exposição “Física no dia-a-dia” e a sala de visualização de filmes científicos, realizando diversas atividades. Entre estas merecem destaque as realizadas em sala de aula, onde se envolvem os alunos em experiências que relacionam e aprofundam saberes científicos no âmbito do conhecimento do mundo (pré-escolar), estudo do meio (primeiro ciclo) e de disciplinas como a Matemática, Filosofia, História, Educação Visual e Geografia, nomeadamente. São atividades que promovem a interdisciplinaridade e o conhecimento por áreas do saber, contrariando a aprendizagem estanque dos conceitos.

Adicionalmente, o projeto “Mãos na Ciência” realiza palestras proferidas por especialistas científicos e dinamiza a “Cozinha com Ciência”, um ponto de encontro na biblioteca onde se misturam histórias e ciência. Por seu turno, a iniciativa “Caça Asteróides” envolve os estudantes no programa da National Aeronautics and Space Administration (NASA).

O projeto também viabiliza a participação dos estudantes da EPM-CELP nos concursos “Jovens Cientistas e Investigadores” e “Ciência na Escola”, como promove, igualmente, o “Brinquedo Científico”, que desafia os alunos a conceber e desenvolver, com a ajuda dos encarregados de educação, um artefacto que traduza um conceito ou fenómeno físico. Estas iniciativas levam os alunos a aplicarem os conhecimentos adquiridos nas aulas, fruto da própria investigação e da consulta a peritos externos à nossa Escola, bem como com o recurso à análise e discussão de procedimentos e a experiências operacionais.

Com o envolvimento nos projetos referidos os alunos constroem diretamente o saber, intervêm na comunidade e sentem-se motivados a continuar a trabalhar no domínio da Ciência, por via da valorização e premiação. Desta forma e por ação direta dos docentes dinamizadores dos projetos, a EPM-CELP continua a oferecer aos seus alunos oportunidades de construção do conhecimento científico.

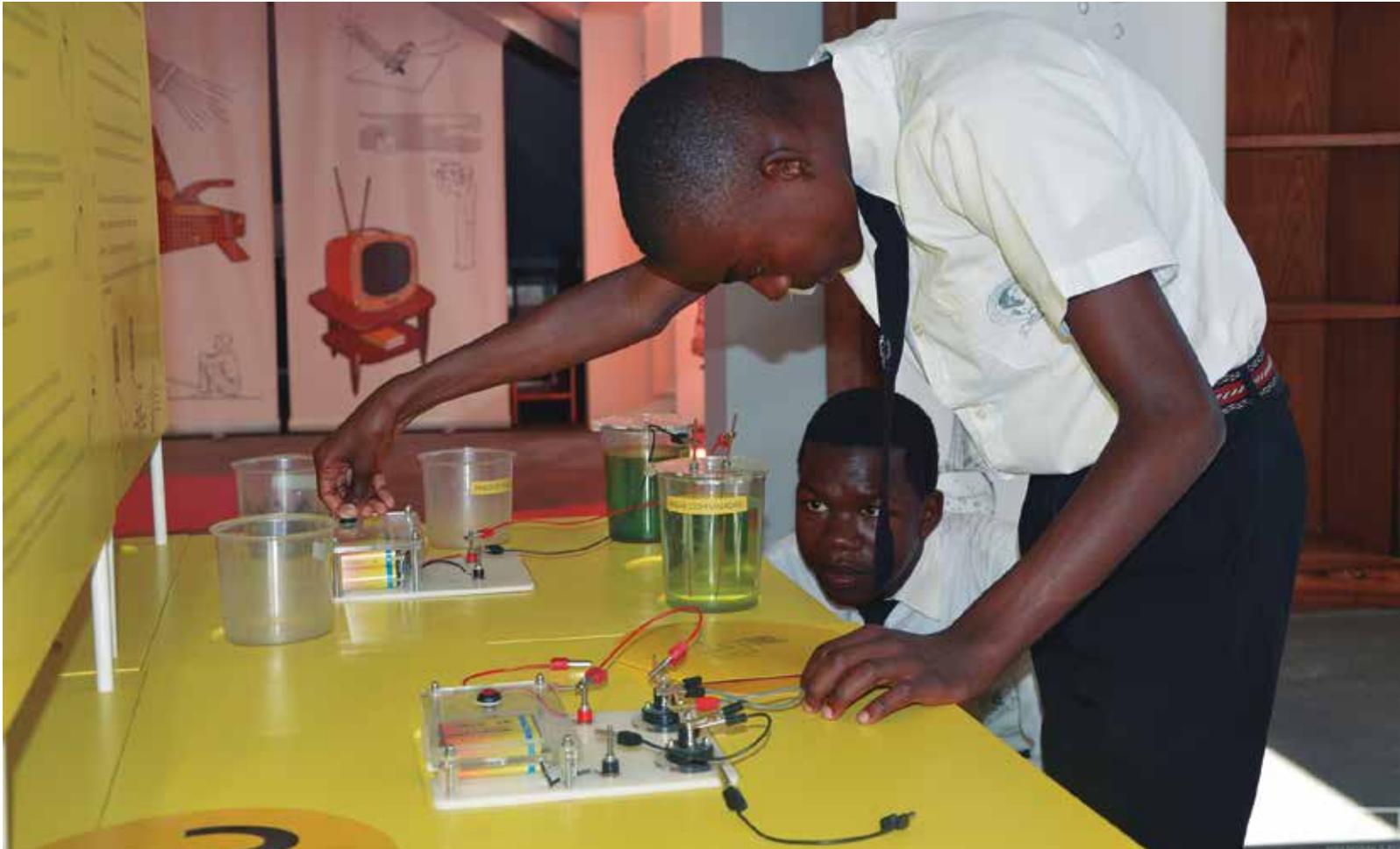
Paralelamente, o projeto “Mãos na Ciência” acolhe visitas de escolas internacionais sediadas em Maputo - Escola Francesa

“Mãos na Ciência” é um projeto que tem como objetivo promover a ciência na Escola Portuguesa de Moçambique – Centro de Ensino e Língua Portuguesa (EPM-CELP), desde o nível pré-escolar ao ensino secundário, incentivando a educação para a ciência através da própria ciência. A visão do projeto passa pela implementação da ciência e tecnologia na Educação atual, promovendo práticas pedagógicas divertidas que desenvolvam competências essenciais para a vida ativa dos jovens.

A importância da ciência nas sociedades modernas leva a que a Educação das Ciências assuma um papel especial, de grande impacto e relevância. A ciência ajuda a compreender o mundo, a desenvolver



ESCOLA PORTUGUESA DE MOÇAMBIQUE - CELP



Internacional de Maputo-Lycée Gustave Eiffel, Escola Americana Internacional de Moçambique, Escola Internacional de Maputo, Aga Khan Academy Maputo e Escola Escandinava de Maputo, entre outras -, e de escolas moçambicanas como forma de partilhar, com a comunidade escolar mais alargada, os recursos da EPM-CELP potenciadores da divulgação científica junto dos estudantes, independentemente da sua nacionalidade ou condição económica.

Durante o ano letivo de 2015/2016, o projeto "Mãos na Ciência" dinamizou 22 atividades, que envolveram mais de seis mil alunos, continuando apostado, no corrente ano escolar, na continuidade do projeto, mas também na sua própria inovação de modo a promover e reforçar o pensamento crítico científico entre a camada estudantil. Um dos novos projetos consiste na instalação, pelos alunos da EPM-CELP, de exposições interativas de Física em escolas moçambicanas onde os recursos são mais limitados.

Reconhecimentos relevantes

Como resultado do seu próprio dinamismo, o projeto "Mãos na Ciência" recolheu diversos reconhecimentos das atividades promovidas no decorrer do ano letivo de 2015/2016.

- Prémio Especial de Energia na 10.ª Mostra Nacional de Ciência/Concurso Jovens Cientistas e Investigadores;
- 1.º lugar na 13.ª edição do concurso "Ciência na Escola" promovido pela Fundação Ilídio Pinho com o projeto da EPM-CELP "Gubuta a Thinsuna, evita a malária!", tendo ainda recebido três bolsas para desenvolvimento do próprio projecto;
- Conquista de três bolsas no concurso de ideias da 14.ª Edição através de três projetos de investigação na área da Química do 12.º ano;
- Reconhecimento da participação de um grupo de alunos do oitavo ano do ensino

básico da EPM-CELP na iniciativa "Caça Asteróides: A "Minor Planet Center", instituição internacional pertencente ao programa da National Aeronautics and Space Administration (NASA). Os alunos identificaram três asteróides.

Sónia Pereira
Coordenadora do Projeto "Mãos na Ciência"





ESCOLA LUSÓFONA DE NAMPULA

ANO INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS

O ano de 2016 foi declarado Ano Internacional das Leguminosas (AIL) pela 68ª Assembleia-Geral das Nações Unidas, tendo a Organização para a Alimentação e Agricultura das Nações Unidas (FAO) sido nomeada para facilitar a execução das atividades, em colaboração com os governos, organizações relevantes, organizações não-governamentais e demais partes interessadas.

O AIL 2016 visou aumentar a consciência pública para os benefícios nutricionais das leguminosas como parte da produção sustentável de alimentos voltados para a segurança alimentar e nutrição.

O ano criou uma oportunidade única para incentivar conexões de toda a cadeia alimentar de forma a utilizar melhor estas proteínas de origem vegetal, aumentar a sua produção a nível mundial, utilizar melhor as rotações de culturas e enfrentar os desafios do comércio das leguminosas.

O QUE SÃO LEGUMINOSAS

As leguminosas são grãos secos para consumo, tais como: o amendoim, a lentilha, a soja, o feijão, a ervilha e o grão-de-bico. Estes constituem uma fonte vital de proteínas de origem vegetal e aminoácidos

para consumo humano e fazem parte de uma dieta saudável.

BENEFÍCIOS

O seu consumo ajuda a tratar a obesidade, assim como a prevenir e controlar doenças crónicas tais como a diabetes, os problemas cardiovasculares e o cancro.

Os legumes possuem poucas gorduras; não contém colesterol (assim como todo o alimento de origem vegetal); não contém glúten; são excelente fonte de fibras; têm um preço acessível e existem com grande disponibilidade.

EXEMPLO DE ALGUMAS LEGUMINOSAS



(Filipe Muchanga e Hazgar Amarchande – 9ª ano)

Amendoim

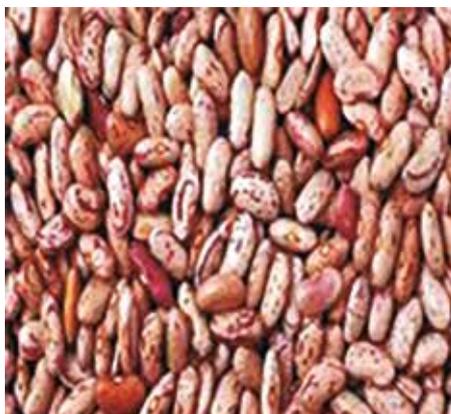
O amendoim é um alimento excelente como fonte de energia, pois fornece 600 calorias por cada 100 gramas de ingestão.

Além disso, o amendoim possui uma pequena quantidade de proteínas e, por outro lado, é rico em vitaminas e minerais como: o zinco, o cálcio, o magnésio, o ferro e o fósforo.

Ele contém uma alta quantidade de gorduras, principalmente: poliinsaturadas e monoinsaturadas.

É um tipo de grão que se desenvolve subterraneamente, muito delicioso e crocante, que pode ser consumido de várias formas: torrado, cozido ou cru.

O amendoim é produzido e consumido em todas as províncias de Moçambique e constitui uma fonte de rendimento para muitas famílias.



(Filipe Muchanga e Hazgar Amarchande – 9ª ano)

Feijão Manteiga

É um dos alimentos mais consumidos pelos moçambicanos e é também um dos mais nutritivos. O feijão manteiga é um fruto aéreo, fonte de proteínas, ferro, potássio e vitaminas do complexo B. De entre os vários componentes presentes neste tipo de feijão, destacam-se os compostos fenólicos - substâncias que, devido ao poder antioxidante, diminuem os riscos de cancro e doenças degenerativas.

Em Moçambique, o feijão manteiga é uma cultura bastante produzida nas terras altas de Nampula (Malema) e Niassa (Lichinga). Constitui não só a base de sustento, como também fonte de rendimento das populações dessas regiões e de outras do país.



(Beatriz da Cruz – 8ª Ano)

Grão - de - Bico

Trata-se de uma planta herbácea que mede entre 20 e 50 cm de altura, de flores brancas que desenvolvem uma vagem, em cujo interior se encontra dois a três grãos.

Os grãos são de cor castanho-clara ou também verde, são arredondados, tendo uma pequena "espora". A sua periodicidade é anual.

É uma leguminosa aérea, muito distribuída na Índia e no Mediterrâneo, mas expandida em todo o mundo.

O grão-de-bico é uma leguminosa com importantes qualidades culinárias e nutritivas, sendo rica em proteínas, sais minerais e vitaminas do complexo B.

Além disso, devido à grande quantidade de celulose contida na casca, o grão-de-bico estimula o funcionamento dos intestinos, contém fibras, sendo na sua maioria fibras solúveis, ajudando de uma forma bastante eficaz o nosso organismo a eliminar açúcares, gorduras e colesterol.



FEIJOADA À MODA DA TERRA



Folha de micocó



Óleo de palma



Ossamê e pau pimenta

INGREDIENTES

Feijão seco (encarnado)	2 Kgs
Peixe fumado	1,5 Kgs
Folha de micocó e Flor seca de micocó	em quantidade
Pau de pimenta	1 pedaço (cortado ao meio)
Ossamê	3 (partidos ao meio e retiradas as sementes)
Tomate	3
Óleo de palma	cerca de 150 ml
Pimenta (em grão) e malagueta	ao gosto
Farinha de trigo	
Caldo	2 cubos
Arroz	para acompanhar

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1- Cozer o feijão;
- 2- Fazer um refogado do peixe fumado, adicionando numa panela óleo de palma, tomate, folha de micocó, ossamê, pau de pimenta;
- 3- Deitar o refogado no feijão e aumentar água a gosto. Engrossar com farinha de trigo dissolvida em água; pisar a pimenta, flor seca de micocó e malagueta e juntar à panela;
- 4- Adicionar caldo e sal a gosto.
- 5- Cozer o arroz

SERVIR. BOM APETITE!



A SEMANA DA ALIMENTAÇÃO



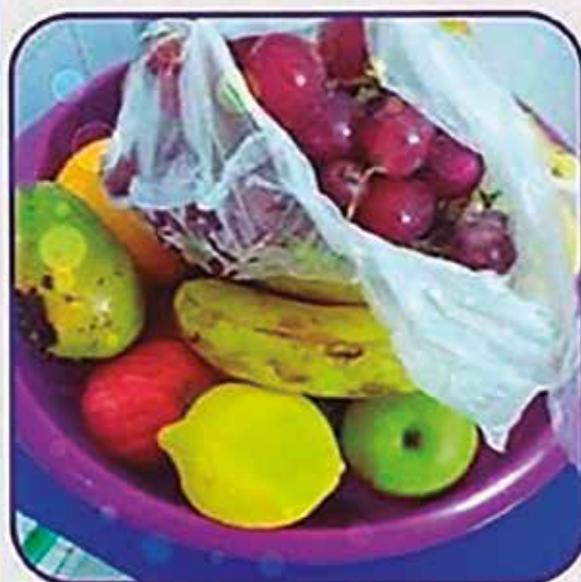
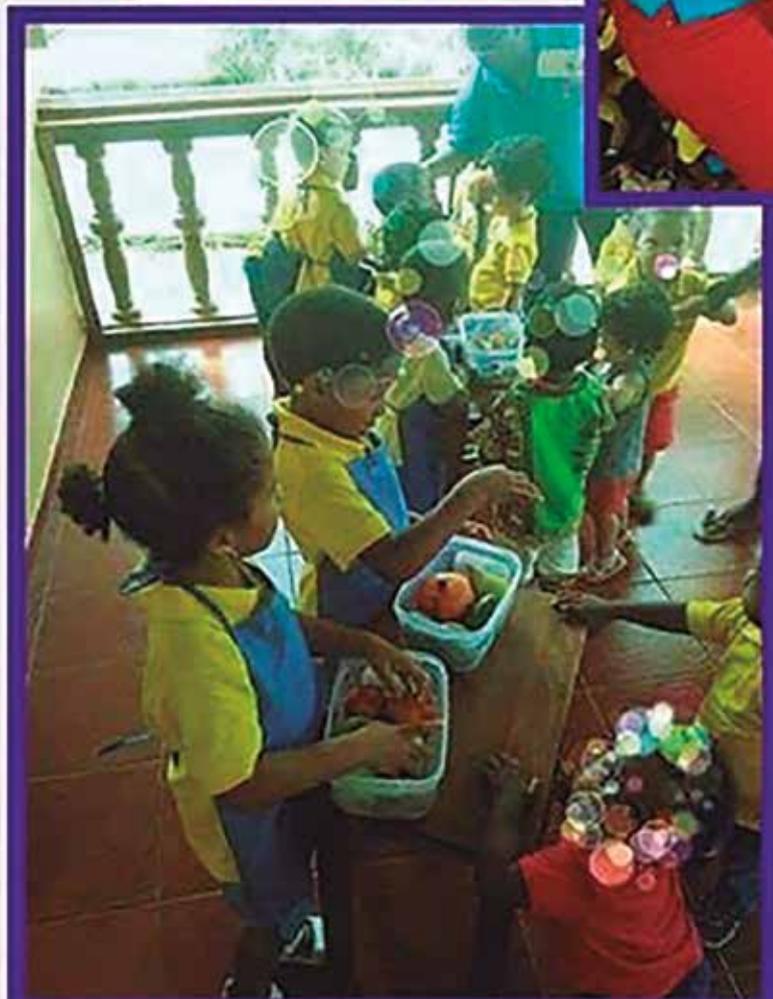
Os nossos meninos e meninas já sabem fazer compras. Olhem para eles a escolher comida saudável e saborosa!

ESCOLA BAMBINO

A Semana da Alimentação foi assinalada com os conselhos das educadoras Carla, Daniela Irina e Joana relativos a como comer de forma saudável e com uma visita ao maior supermercado de São Tomé, o Super CKD. No final, todos os nossos Bam-

binos participaram na confeção de uma mega salada de fruta que foi partilhada e saboreada por todos!

Alunos e Professores da Escola Bambino



Já na Escola a preparar a salada de frutas para enchemos a barriguinha com fruta deliciosa!



ESCOLA INTERNACIONAL DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE



A MAGIA DO

Inspirados pelo conto tradicional "João e o Pé de Feijão", os alunos da Escola Internacional de São Tomé e Príncipe aprenderam muitas curiosidades sobre as leguminosas em especial sobre o feijão. Entre cores, cheiros e sabores descobriram que o feijão é um dos alimentos mais consumidos no mundo e, em quase todas as culturas, há receitas, salgadas ou doces, que incluem o feijão. Como a nossa escola tem meninos e meninas de vários países, alguns deles com culturas muito diferentes, foi interessante descobrir que todos conheciam uma receita confeccionada com feijão. Realizaram uma pesquisa nesse sentido e encontraram muitas semelhanças entre os pratos dos diferentes países. Em São Tomé e Príncipe é muito consumido nos pratos tradicionais e faz parte da dieta dos santomenses. Nas diferentes pesquisas que efetuaram também descobriram que o feijão é muito rico em proteínas vegetais,



ESCOLA INTERNACIONAL DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE



FEIJÃO



cálcio e ferro, nutrientes essenciais para o crescimento e, apesar de nem todos gostarem do sabor, ficaram a saber o quanto é importante consumir este alimento.

Nas aulas de Projeto de Ciências, os alunos do 1.º e 2.º anos realizaram experiências com o feijão: escolheram várias espécies de feijão, colocaram num recipiente com algodão e água, em local bem iluminado, e, durante alguns dias, observaram a magia acontecer! Primeiro um botãozinho muito tímido, depois um pequeno caule muito verdinho, no qual apareceram umas folhinhas atrevidas, para logo darem lugar ao feijoeiro completo! Em poucos dias,

perceberam que a partir de uma pequena semente nasce uma nova planta e assim sucessivamente, dando continuidade ao ciclo da vida. Os meninos ficaram mais “ricos” com estes conhecimentos e percebem que, para tudo na vida, até o nascimento de uma planta, basta um pouco de carinho e atenção.

Aqui, na Escola Internacional, vamos continuar a trabalhar este tema e conhecer mais leguminosas e as suas maravilhosas propriedades.

As professoras

Parlamento dos JOVENS

A CASA ONDE EU APRENDO A DEMOCRACIA

Pela primeira vez, os dois deputados eleitos pelo Ensino Básico da Escola Portuguesa de Díli foram selecionados para representar a Escola na Assembleia da República.

Eu tenho muitas casas. Timor-Leste é uma casa muito grande com habitantes de diferentes nacionalidades: timorenses, portugueses, indonésios, japoneses, australianos, brasileiros, chineses, etc.

Depois, tenho a casa da minha família onde moro com os meus pais, os meus cinco irmãos e a minha tia. Mas, onde eu passo mais tempo é na Escola Portuguesa de Díli. A minha escola é a casa onde eu aprendo, faço amigos, conheço coisas novas e participo em projetos. No dia 19 de janeiro, fui eleita deputada através do projeto Parlamento dos Jovens do básico cujo tema é "A Constituição Portuguesa, que mudanças?"

Mas, vamos começar pelo princípio: primeiro fiz uma lista com 10 candidatas para concorrer ao parlamento dos jovens, depois, aprendi muitas coisas sobre a constituição de um país, pensei em três ideias para mudar a constituição e melhorar as condições de vida da população! A seguir, fiz um cartaz com 3 ideias para os outros alunos conhecerem as minhas propostas. Fizemos debates e partilhámos ideias. Então, no dia 19 de janeiro, através de um processo democrático os alunos votaram nos candidatas ao Parlamento dos Jovens. Foi assim que fui eleita deputada! Gostei muito de participar no projeto do Parlamento dos Jovens, nesta casa da democracia, em que nós podemos fazer as nossas escolhas - a minha escola!

Mónica Nascimento (5ªA)

A EXPERIÊNCIA NA 1ª FASE DO "PARLAMENTO DOS JOVENS" 2016/2017

"Parlamento dos Jovens" é um programa organizado pela Assembleia da República Portuguesa, tendo a Escola Portuguesa de Díli participado nos últimos anos.

Neste ano letivo, a Assembleia da República Portuguesa desafiou os alunos do ensino secundário com o tema "40 anos de Constituição e do poder autárquico. A Constituição que temos, a Constituição que queremos: desafios ao poder local."

Começámos as nossas pesquisas e estudos, encontrando algumas dificuldades pelo facto de não estarmos em contacto direto com a realidade portuguesa, no que respeita ao poder local. Então focámo-nos inicialmente na Constituição de Timor-Leste que tem raízes na Constituição Portuguesa e, seguidamente, fizemos uma leitura comparada de alguns aspetos das duas Constituições.

Timor-Leste é uma nação jovem, como nós, e está numa primeira fase de aprendizagem e desenvolvimento, onde há muito por descobrir e ainda imensas melhorias a fazer. Em 2016, Timor-Leste entrou num processo de descentralização e desconcentração do poder central. Parecia que agora tudo estava a colaborar connosco, era o melhor ano para as nossas pesquisas que se concentravam na municipalização de Timor-Leste, olhando para a experiência do poder local em Portugal. Todas as listas organizaram medidas, pensando inicialmente nos desafios que se colocam a Timor-Leste, com o objetivo de dar maior autonomia e responsabilidade aos municípios, descentralizando o poder central e,

em simultâneo, preparámos as medidas relativamente ao poder local em Portugal.

Na Sessão Escolar, o ambiente no debate parecia como se estivéssemos no Parlamento, na Casa da Democracia, pois havia a mesa da Assembleia, com três alunos (presidente, vice-presidente e secretário) e os deputados. Foi um tempo de reconhecimento das grandes ideias, cada lista defendia as suas medidas com fortes argumentos, fazendo pensar que medidas se poderiam abolir/reprovar ou aceitar. Conseguimos um compromisso final entre aspetos das várias propostas e o consenso alcançado pareceu-nos positivo.

Fomos deputados por um dia. Para a edição do próximo ano do Parlamento dos Jovens deliberámos sugerir o tema "o papel de Portugal no reforço da língua portuguesa no Mundo e no desenvolvimento da CPLP".

A experiência de participar no Parlamento dos Jovens, neste ano, foi uma das melhores. Ainda temos vontade de continuar neste Programa nos próximos anos.

Para nós, o Parlamento dos Jovens é um programa que está a preparar-nos para o futuro e, além disso, enriquece-nos com conhecimentos sobre muitas coisas para uma cidadania mais esclarecida.

Para as próximas edições desejamos a todos um bom trabalho e que tenham força e vontade de defender as medidas que representarão a nossa Escola, na Casa da Democracia.

Diana Lebre Correia (12ºB), Elizio Verdial (12ºB), Esther Cantarela (11ºB), Isabela Assis (10ªA) e Maria Corte-Real (12ºB)



TESTEMUNHOS



PROJETO C.O.D.E. – CENTRO DE ORIENTAÇÃO DESPORTIVO - NO COLÉGIO PORTUGUÊS DE CABO VERDE É UMA REALIDADE!

No seguimento do previsto no programa educativo do Colégio Português, iniciou-se o projeto C.O.D.E. – Centro de Orientação Desportivo na Escola - com o intuito de promover o conhecimento e a prática das várias modalidades desportivas, incentivando e orientando os alunos para a sua prática regular mediante o perfil, motivação e características que cada um apresenta.

O programa C.O.D.E. iniciou-se com a promoção da prática do Basquetebol, como modalidade coletiva, e com o surf, como modalidade individual. No Basquetebol, a atividade foi apadrinhada pelo atleta internacional Fidel Mendonça que conquistou o troféu do melhor marcador da 30.ª edição do Campeonato de Clubes Campeões Africanos.

O desenvolvimento da prática do Surf teve como promotor o antigo Campeão Caboverdiano Emanuel Allaz Gonçalves Silva que, para além de reforçar a relação com o mar e a autonomia no meio, motivou grande adesão de toda a Comunidade Educativa à prática da modalidade, de tal ordem que a partir de março o Colégio Português terá o seu Clube de Surf em funcionamento.

Atividades do Clube da Ciência

O Clube da Ciência continuou a dinamizar as suas atividades, desta vez com os alunos da Educação Pré-Escolar. Foram abordadas temáticas como a geometria, a influência da distância de um objeto em relação a uma fonte luminosa, a flutuação, a absorção e a

propulsão, utilizando sempre experiências que permitiram a observação prática dos alunos e uma análise e reflexão sobre o sucedido.

As atividades foram muito animadas e divertidas, tendo os alunos alcançado os objetivos propostos nas atividades.

Cabo Verde Também é Carnaval!

Uma das festas mais entusiastas de Cabo Verde é, sem dúvida, o Carnaval. Nesse

sentido, o mês de fevereiro foi tematizado para o conhecimento da sua história e comparar as suas variadas formas de festejo, aproximando as tradições carnavalescas no mundo da lusofonia.

No dia 24 de fevereiro, efetuou-se o tradicional desfile de Carnaval pelas ruas da Cidade da Praia onde os nossos alunos puderam apresentar as suas máscaras e disfarces carnavalescos.

Filipe Soares



CARNAVAL NO COLÉGIO INGLÊS MUNDIAL MARIA EMÍLIA

No dia 24 de Fevereiro de 2017, o nosso Colégio fez uma festa de Carnaval, onde participaram alunos, funcionários, professores e encarregados de educação. Desta forma, promoveu-se o convívio e a interação entre a Escola e a família, pois o carnaval é:

- ritos e crenças
- história e tradição
- alegria sem igual e diversão total no coração
- máscaras e dança
- um culto continental.

E foi assim que festejámos o carnaval.

Prof.ª Agnes Neto



FÉ, SOLIDARIEDADE E SAÚDE EM TIMOR-LESTE

A Associação Cristã de Profissionais de Saúde de Timor-Leste apoiada por médicos, enfermeiros e uma assistente social têm desenvolvido um trabalho solidário no domínio da saúde que não pode deixar de ser enaltecido. Por esta razão partilhámos consigo a NEWSLETTER desta Associação.

NEWSLETTER

Timor-Leste | As Montanhas | Contribuições e Agradecimentos

Final de Ano!

Hoje, ao escrever esta Newsletter, reparo que faltam 15 dias para o final de 2016; é tempo de terminar projetos, fazer balanços, avaliar as atividades e os acontecimentos deste ano. De relance, posso dizer que o meu ano de 2016 foi muito positivo.

Se está a receber esta Newsletter é porque, de alguma forma, nos tem ajudado a espalhar o amor de Deus aqui em Timor-Leste, e por isso gostaria de partilhar consigo o que Deus tem feito por estas bandas.

Em Abril de 2016 demos início informal à *Associação Cristã de Profissionais de Saúde de Timor-Leste*, e com a ajuda de médicos, enfermeiros e uma assistente social, tivemos a oportunidade de ir para as montanhas, às povoações mais isoladas, fazer consultas, encaminhamento hospitalar, ensino básico de higiene e promoção da saúde (física, mental e espiritual); entregamos medicamentos doados pela *Riverside International Church* — Cascais, e distribuímos kits básicos de higiene — doação da *Transformation Alliance*, que também providenciou o nosso transporte e um guia (motorista) para levar a equipa em segurança.

Dili, Timor Leste



As visitas às Montanhas

A primeira saída desta equipa ocorreu em Junho, ao distrito de **Manatuto**, a uma casa de acolhimento para jovens que vêm das aldeias para ali permanecerem e poderem frequentar uma escola durante a semana.



A nossa segunda saída ocorreu em Setembro, a uma Vila chamada **Lebutum**, bem no topo de uma montanha, no suco de Hera; foi uma experiência muito gratificante e tocante para todos nós.



Dezembro de 2016

Ebenezer: até aqui nos ajudou o Senhor!

Não consigo transmitir nestas páginas o quanto temos sido abençoados em todo o trabalho efetuado; os médicos estão entusiasmados e cheios de vontade em continuarmos a levar ao povo mais distante e remoto um pouco de alívio físico, e de poder espalhar o amor de Deus entre eles.

A todos vós, o meu muito obrigado pela vossa *parceria*; posso dizer-vos que sem o vosso apoio nos seria impossível fazer o que fizemos – e agradeço, em particular, as doações mensais recebidas de *Riverside International Church – Cascais*. Uma palavra de agradecimento, também, para a Igreja *Christliches Centrum Assembleia de Deus*, de Wiesbaden, Alemanha, de quem recebemos, de igual modo, o apoio de uma generosa oferta. Agradeço, ainda, às pessoas que nos fizeram ofertas individuais, às pessoas que nos motivaram e nos deram ânimo ou, ‘simplesmente’, oraram por nós. A todos o meu muito obrigado, que Deus vos recompense por todos os pequenos gestos de amor com que fomos presenteados.

Gostaríamos muito de continuar a receber o vosso apoio durante o próximo ano para podemos dar continuidade a este trabalho; se porventura assim o sentirdes, podereis contactar-me para o email hannah.za@gmail.com e por essa via posso indicar-vos a melhor forma de nos ajudar.

Muito obrigado e Bem-Hajam!



Em Outubro visitámos outra casa de acolhimento de Jovens: em **Gleno**.



Para terminar o ano da melhor maneira possível levamos uma equipa de 10 pessoas, e fomos a um lugar chamado **Kamael Foun** – saindo de Díli em direcção a Gleno, Ermera, uma povoação bem escondida mas muito carenciada, clinicamente falando. Cantámos, ensinamos músicas aos pequeninos, ministrou-se ensinamento às crianças e aos adultos, e foram realizadas 59 consultas médicas — desde ao bebé desidratado ao idoso com tantas maleitas normais à sua idade. Não nos foi possível ver mais doentes nesse dia por termos esgotado os medicamentos.



PARTICIPAÇÃO DA EPL NO DCMUN



Este projeto, inicialmente criado na Holanda há já cerca de 15 anos, tem como objetivo permitir que jovens de todo o mundo debatam temas que estão na ordem do dia, tais como os refugiados, meio ambiente, energias renováveis, promoção da saúde mental dos jovens, entre outros, culminando com a apresentação de resoluções que são posteriormente debatidas pelos delegados (alunos), exclusivamente em língua inglesa. A Escola Portuguesa de Luanda

participou pela primeira vez no projeto DCMUN (Davis College Model of United Nations), Modelo das Nações Unidas, na semana de 23 a 27 de janeiro, em Cork, na Irlanda.

A Escola Portuguesa de Luanda contou com a participação de duas alunas (delegates) e de uma professora (chaperon), que se deslocaram até à Irlanda para a representar num universo de 400 alunos oriundos de escolas da Irlanda, Reino Unido, Alemanha, Áustria, Espanha, Portugal e Angola. A ex-

periência foi sem dúvida muito gratificante, permitindo aos alunos levar o nome da Escola Portuguesa de Luanda a um outro país, a um outro continente, desenvolver a comunicação em língua inglesa, aumentar a sua autonomia, apenas para nomear alguns aspetos.

Foi com muito orgulho, satisfação e emoção que recebemos o melhor prémio dos oito existentes, o de melhor delegado (best delegate) conquistado com muita garra, força e pertinência das intervenções feitas. Extremamente motivados, contamos participar no próximo ano letivo com uma delegação maior.



NOVO PORTAL DA DGAE

A Direção-Geral de Administração Escolar (DGAE) disponibilizou a partir de 20 de fevereiro um novo portal que se encontra alojado no seguinte endereço:

<http://www.dgae.mec.pt/>.



TESTEMUNHOS

AS ESCOLAS PORTUGUESAS NO ESTRANGEIRO TÊM UM NOVO CENTRO DE FORMAÇÃO



Foi com grata satisfação que recebemos, no passado mês de novembro, a informação de que da Escola Portuguesa de Díli – Centro de Ensino e Língua Portuguesa

– Ruy Cinatti se constituiu como uma entidade formadora acreditada e certificada pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua.

Com efeito, este centro de formação vem favorecer a qualidade e a valorização do desempenho docente contribuindo, assim, para a melhoria do sucesso educativo.

PUBLICAÇÃO DA 1.ª EDIÇÃO DE 20 LER



A Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe – Centro de Ensino e da Língua Portuguesa (EPSTP-CELP) publicou, no passado mês de fevereiro, a 1.ª edição do Jornal deste estabelecimento de ensino.

O 20 Ler conta histórias sobre a vida desta comunidade educativa, permitindo aos seus leitores apropriarem-se das vivências da escola e, acima de tudo, contactarem com as boas práticas que se têm vindo a realizar numa escola “recém-nascida”.

É, pois, com orgulho que a DSEEPE disponibiliza, agora, a primeira versão, para que todos possam seguir de perto o trabalho desenvolvido na EPSTP-CELP, esperando proporcionar ao público-leitor uma momento gratificante.

[Boletim informativo – Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe – CELP – 1ª Edição](#)

A INAUGURAÇÃO DA EPCV



No dia 20 de fevereiro de 2017, a encerrar a IV cimeira bilateral entre Portugal e Cabo Verde, o primeiro-ministro português, António Costa, inaugurou a Escola Portuguesa de Cabo Verde, situada na Cidadela, na cidade da Praia.

Meses antes, provocando a incredulidade do primeiro-ministro, o ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, afirmou que a inauguração poderia dar-se por ocasião da cimeira, o que levou António Costa a confidenciar agora: “Até dizem que sou otimista, mas disse que não, não era possível termos a escola. Mas ele [ministro da Educação] disse que sim”.

Acompanhado pelo primeiro-ministro de Cabo Verde, Ulisses Correia e Silva, pelo

ministro da educação, Tiago Brandão Rodrigues, pela ministra da educação de Cabo Verde, Maritza Rosabal, e pela Presidente da CAP da EPCV, Suzana Maximiano, António Costa descerrou a placa da inauguração da escola, na presença de vários membros dos governos de ambos os países, dos elementos da comunidade educativa da EPCV e demais convidados que fizeram questão de estar presentes neste momento tão significativo para a relação entre os dois países. “Se há algo absolutamente estruturante nesta relação é necessariamente a educação e o ensino”, referiu António Costa, lembrando a proximidade cultural e afetiva entre Portugal e Cabo Verde.

FICHA TÉCNICA

PROPRIETÁRIO Direção Geral de Administração Escolar DGAE | MORADA Avenida 24 de julho, 142, 1399-024 Lisboa

DIRETORA Maria Luísa Oliveira | SEDE DE REDAÇÃO DGAE - Avenida 24 de julho, 142, 1399-024 Lisboa

EDITORA EXECUTIVA Diretora de Serviços da DSEEPE Paula Teixeira | EDITORAS Maria Manuela Lima, Maria do Rosário Campos Forte

PAGINAÇÃO Susana Duarte | COLABORADORES Escolas Portuguesas no Estrangeiro (EPE) | PERIODICIDADE Trimestral

Isenta de Registo na E.R.C., ao abrigo do Decreto Regulamentar n.º 8/99, de 9 de junho, artigo 12º, n.º 1, alínea b).

AGRADECIMENTOS

Aos diretores, professores e alunos das Escolas Portuguesas no Estrangeiro que participaram nesta edição.



DSEEPE

Direção de Serviços
de Ensino e das
Escolas Portuguesas
no Estrangeiro



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO